

MENÚ BASAL



1

ARROZ CON TOMATE

arroz, tomate frito, aceite

DORADO AL LIMÓN 2.8

CON ENSALADA

dorado, agrio limón, cebolla, ajo, perejil

Fruta de temporada y pan 8

Cal 654 HC 73 Prot 29 Gr 27

2

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 5.7.8

pasta, codillo, gallina, garbanzos

COMPLEMENTO DE COCIDO 10

garbanzos, chorizo, ternera, patata

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13

Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26

5

PASTA INTEGRAL BOLONESA VEGANA 1.7.8

pasta integral, soja texturizada, tomate frito

BACALAO EN SALSA MARINERA 2.8

CON ENSALADA

bacalao, cebolla, zanahoria

Fruta de temporada y pan 8

Cal 684 HC 92 Prot 33 Gr 27

6

ALUBIAS PINTAS GUIADAS 10

alubias, patata, zanahoria, puerro, pimentón

HUEVOS VILLARROY

CON ENSALADA 1.2.3.4.6.7.8.11

huevo, pan rallado, leche

Fruta de temporada y pan integral 8.13

Cal 638 HC 66 Prot 26 Gr 25

7

PAELLA DE VERDURAS

arroz, menestra, judías verdes

GARBANZOS REHOGADOS

CON SALTEADO MEDITERRÁNEO 10

garbanzos, salteado mediterráneo

Fruta de temporada y pan 8

Cal 676 HC 90 Prot 35 Gr 15

8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10

judías verdes, patata, tomate frito

JAMÓN CITOS DE POLLO

AL HORNO CON ENSALADA

jamón citos, jugo, aceite

Fruta de temporada y pan 8

Cal 637 HC 59 Prot 38 Gr 25

DÍA DE LA HISPANIDAD

CREMA DE MAÍZ Y VERDURAS 10

maíz, zanahoria, patata, aceite

ALBÓNDIGAS PERUANAS CON 1.8.10

SALSA DE TOMATE SUAVE Y ENSALADA

burger meat mixta, tomate, zanahoria, cebolla

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13

Cal 645 HC 59 Prot 20 Gr 35

12

FESTIVO

13

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

lentejas, patata, calabaza, pimentón

TORTILLA DE PATATA 7

CON ENSALADA

huevo líquido, patata, aceite

Fruta de temporada y pan integral 8.13

Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26

14

ARROZ TRES DELICIAS 7

arroz, tortilla, maíz, zanahoria

FILETE DE POLLO AL CURRY

CON ENSALADA 3.8

pollo, curry, curcuma, zanahoria

Fruta de temporada y pan 8

Cal 645 HC 74 Prot 43 Gr 18

15

CREMA DE CALABACÍN 10

calabacín, patata, aceite

MERLUZA A LA GALLEGA 2.10

CON PATATA VAPOR

merluza, patata, pimentón

Fruta de temporada y pan 8

Cal 611 HC 76 Prot 34 Gr 17

16

PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8

pasta, tomate, queso rallado

TERNERA ASADA

CON ENSALADA 5.8

ternera, cebolla, apio, zanahoria

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13

Cal 648 HC 68 Prot 36 Gr 24

19

CREMA DE VERDURAS 10

menestra, patata, aceite

CINTA DE LOMO FRESCA AL AJILLO 8

CON ENSALADA

cinta de lomo, ajo, perejil, aceite

Fruta de temporada y pan 8

Cal 633 HC 75 Prot 35 Gr 19

20

GARBANZOS GUIADOS C/CALABAZA 10

garbanzos, patata, calabaza, pimienta

PALOMETA A LA VIZCAINA 2.8

CON ENSALADA

palometa, tomate, cebolla, pimienta

Fruta de temporada y pan integral 8.13

Cal 653 HC 65 Prot 42 Gr 24

21

FIDEUA DE VERDURAS 7.8

pasta, menestra, tomate

TORTILLA FRANCESA 7

CON ENSALADA

huevo líquido, aceite

Fruta de temporada y pan 8

Cal 625 HC 83 Prot 19 Gr 23

22

SOPA DE ARROZ INTEGRAL 5.7

arroz integral, apio, tomate

HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA

CON PATATAS 1.8

preparado vegetal, patata, cebolla, zanahoria

Fruta de temporada y pan 8

Cal 644 HC 70 Prot 32 Gr 16

23

JUDÍAS PINTAS GUIADAS 10

judías, patata, zanahoria, puerro, pimentón

MERLUZA EN SALSA VERDE 2.8

CON ENSALADA

merluza, cebolla, ajo perejil

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13

Cal 646 HC 62 Prot 40 Gr 22

26

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

lentejas, patata, calabaza, pimentón

ABADEJO EN SALSA MENIERE 1.2.8

CON ENSALADA

abadejo, margarina, agrio limón

Fruta de temporada y pan 8

Cal 656 HC 79 Prot 48 Gr 16

27

PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y ATÚN 2.7.8

pasta, tomate frito, atún

TORTILLA DE PATATA 7

CON ENSALADA

huevo líquido, patata, aceite

Fruta de temporada y pan integral 8.13

Cal 659 HC 84 Prot 20 Gr 25

28

ARROZ MILANESA C/POLLO 6

arroz, pollo, queso

SALMÓN EN SALSA DE NATA

CON ZANAHORIA 2.6.8.10

merluza, zanahoria, nata

Fruta de temporada y pan 8

Cal 668 HC 88 Prot 31 Gr 20

29

ALUBIAS CANELA ESTOFADAS 10

judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón

ALBÓNDIGAS VEGETALES A LA

JARDINERA 1.8

preparado de soja, cebolla, zanahoria, curcuma

Fruta de temporada y pan 8

Cal 644 HC 64 Prot 25 Gr 28

HALLOWEEN

CREMA DE CALABAZA 10

calabaza, patata, aceite

FINGER DE POLLO

CON ENSALADA 1.3.8

pollo, harina de trigo, aceite

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13

Cal 646 HC 81 Prot 22 Gr 23

MENÚ SIN FRUTOS SECOS



1

ARROZ CON TOMATE

arroz, tomate frito, aceite

DORADO AL LIMÓN 2.8

CON ENSALADA

dorado, agrio limón, cebolla, ajo, perejil

Fruta de temporada y pan 8

Cal 654 HC 73 Prot 29 Gr 27

2

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 5.7.8

pasta, codillo, gallina, garbanzos

COMPLEMENTO DE COCIDO 10

garbanzos, chorizo, ternera, patata

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13

Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26

5

PASTA INTEGRAL BOLONESA VEGANA 1.7.8

pasta integral, soja texturizada, tomate frito

BACALAO EN SALSA MARINERA 2.8

CON ENSALADA

bacalao, cebolla, zanahoria

Fruta de temporada y pan 8

Cal 684 HC 92 Prot 33 Gr 27

6

ALUBIAS PINTAS GUIADAS 10

alubias, patata, zanahoria, puerro, pimentón

HUEVOS VILLARROY

CON ENSALADA 1.2.3.4.6.7.8.11

huevo, pan rallado, leche

Fruta de temporada y pan integral 8.13

Cal 638 HC 66 Prot 26 Gr 25

7

PAELLA DE VERDURAS

arroz, menestra, judías verdes

GARBANZOS REHOGADOS

CON SALTEADO MEDITERRÁNEO 10

garbanzos, salteado mediterráneo

Fruta de temporada y pan 8

Cal 676 HC 90 Prot 35 Gr 15

8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10

judías verdes, patata, tomate frito

JAMÓN CITOS DE POLLO

AL HORNO CON ENSALADA

jamón citos, jugo, aceite

Fruta de temporada y pan 8

Cal 637 HC 59 Prot 38 Gr 25

DÍA DE LA HISPANIDAD

CREMA DE MAÍZ Y VERDURAS 10

maíz, zanahoria, patata, aceite

ALBÓNDIGAS PERUANAS CON 1.8.10

SALSA DE TOMATE SUAVE Y ENSALADA

burger meat mixta, tomate, zanahoria, cebolla

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13

Cal 645 HC 59 Prot 20 Gr 35

12

FESTIVO

13

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

lentejas, patata, calabaza, pimentón

TORTILLA DE PATATA 7

CON ENSALADA

huevo líquido, patata, aceite

Fruta de temporada y pan integral 8.13

Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26

14

ARROZ TRES DELICIAS 7

arroz, tortilla, maíz, zanahoria

FILETE DE POLLO AL CURRY

CON ENSALADA 3.8

pollo, curry, curcuma, zanahoria

Fruta de temporada y pan 8

Cal 645 HC 74 Prot 43 Gr 18

15

CREMA DE CALABACÍN 10

calabacín, patata, aceite

MERLUZA A LA GALLEGA 2.10

CON PATATA VAPOR

merluza, patata, pimentón

Fruta de temporada y pan 8

Cal 611 HC 76 Prot 34 Gr 17

16

PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8

pasta, tomate, queso rallado

TERNERA ASADA

CON ENSALADA 5.8

ternera, cebolla, apio, zanahoria

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13

Cal 648 HC 68 Prot 36 Gr 24

19

MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10

menestra, patata, tomate frito

CINTA DE LOMO FRESCA AL AJILLO 8

CON ENSALADA

cinta de lomo, ajo, perejil, aceite

Fruta de temporada y pan 8

Cal 633 HC 75 Prot 35 Gr 19

20

GARBANZOS GUIADOS C/CALABAZA 10

garbanzos, patata, calabaza, pimienta

PALOMETA A LA VIZCAINA 2.8

CON ENSALADA

palometa, tomate, cebolla, pimienta

Fruta de temporada y pan integral 8.13

Cal 653 HC 65 Prot 42 Gr 24

21

FIDEUA DE VERDURAS 7.8

pasta, menestra, tomate

TORTILLA FRANCESA 7

CON ENSALADA

huevo líquido, aceite

Fruta de temporada y pan 8

Cal 625 HC 83 Prot 19 Gr 23

22

SOPA DE ARROZ INTEGRAL 5.7

arroz integral, apio, tomate

HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA

CON PATATAS 1.8

preparado vegetal, patata, cebolla, zanahoria

Fruta de temporada y pan 8

Cal 644 HC 70 Prot 32 Gr 16

23

JUDÍAS PINTAS GUIADAS 10

judías, patata, zanahoria, puerro, pimentón

MERLUZA EN SALSA VERDE 2.8

CON ENSALADA

merluza, cebolla, ajo perejil

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13

Cal 646 HC 62 Prot 40 Gr 22

26

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

lentejas, patata, calabaza, pimentón

ABADEJO EN SALSA MENIERE 1.2.8

CON ENSALADA

abadejo, margarina, agrio limón

Fruta de temporada y pan 8

Cal 656 HC 79 Prot 48 Gr 16

27

PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y ATÚN 2.7.8

pasta, tomate frito, atún

TORTILLA DE PATATA 7

CON ENSALADA

huevo líquido, patata, aceite

Fruta de temporada y pan integral 8.13

Cal 659 HC 84 Prot 20 Gr 25

28

ARROZ MILANESA C/POLLO 6

arroz, pollo, queso

SALMÓN EN SALSA DE NATA

CON ZANAHORIA 2.6.8.10

salmón, zanahoria, nata

Fruta de temporada y pan 8

Cal 668 HC 88 Prot 31 Gr 20

29

ALUBIAS CANELA ESTOFADAS 10

judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón

ALBÓNDIGAS VEGETALES A LA

JARDINERA 1.8

preparado de soja, cebolla, zanahoria, curcuma

Fruta de temporada y pan 8

Cal 644 HC 64 Prot 25 Gr 28

HALLOWEEN

CREMA DE CALABAZA 10

calabaza, patata, aceite

FINGER DE POLLO

CON ENSALADA 1.3.8

pollo, harina de trigo, aceite

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13

Cal 646 HC 81 Prot 22 Gr 23

MENÚ SIN GLUTEN NI LACTOSA



1

ARROZ CON TOMATE

arroz, tomate frito, aceite

DORADO EN SALSA DE PIMIENTA 2
CON ENSALADA

dorado, zanahoria, cebolla, puerro

Fruta de temporada y pan sin gluten 1
Cal 654 HC 73 Prot 29 Gr 27

2

SOPA DE AVE CON FIDEOS 5

SIN GLUTEN NI HUEVO

COMPLEMENTO DE COCIDO 10
garbanzos, chorizo, pollo, patataFruta de temporada o p.soja y pan sin gluten1
Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26

5

PASTA EN SALSA DE TOMATE CASERO

SIN GLUTEN NI HUEVO

BACALAO EN SALSA MARINERA 2
CON ENSALADA

bacalao, cebolla, zanahoria

Fruta de temporada y pan sin gluten 1
Cal 684 HC 92 Prot 33 Gr 27

6

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS 10

alubias, patata, zanahoria

TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA

huevo líquido, aceite

Fruta de temporada y pan sin gluten 1
Cal 638 HC 66 Prot 26 Gr 25

7

ARROZ AL CURRY 3

arroz, calabaza, zanahoria

GARBANZOS REHOGADOS
CON FRITADA DE VERDURAS 10

garbanzos cocidos, fritada de verduras, comino

Fruta de temporada y pan sin gluten 1
Cal 676 HC 90 Prot 35 Gr 15

8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10

judías verdes, patata, ajo, perejil

JAMÓNITOS DE POLLO AL
CHILINDRÓN CON ENSALADA

jamónitos de pollo, cebolla, zanahoria, tomate

Fruta de temporada y pan sin gluten 1
Cal 637 HC 59 Prot 38 Gr 25

9

CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10

calabacín, calabaza, patata, puerro

HAMBURGUESA DE TERNERA (burger
meat) ESTOFADA CON BONIATO 1.10

burger meat ternera, boniato, cebolla, zanahoria

Fruta de temporada o p.soja y pan sin gluten1
Cal 645 HC 59 Prot 20 Gr 35

12

FESTIVO

13

LENTEJAS A LA HORTELANA 10

lentejas, calabacín, calabaza

TORTILLA DE PATATA 7
CON ENSALADA

huevo líquido, patata, aceite

Fruta de temporada y pan sin gluten 1
Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26

14

ARROZ CON VERDURAS

arroz, calabacín, zanahoria

RAGÚ DE POLLO EN SALSA
JARDINERA CON ENSALADA

ragú, zanahoria, calabaza

Fruta de temporada y pan sin gluten 1
Cal 645 HC 74 Prot 43 Gr 18

15

CREMA DE CALABACÍN 10

calabacín, patata, aceite

MERLUZA CON PIPIRRANA
Y PATATAS AL VAPOR 2.10

merluza, patata, tomate, tomillo, pimienta

Fruta de temporada y pan sin gluten 1
Cal 611 HC 76 Prot 34 Gr 17

16

PASTA CON VERDURAS AL CURRY 3

SIN GLUTEN NI HUEVO

RAGÚ DE TERNERA ESTOFADO
CON ENSALADA

ternera, calabacín, calabaza

Fruta de temporada o p.soja y pan sin gluten1
Cal 648 HC 68 Prot 36 Gr 24

19

MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10

menestra, patata, ajo, perejil

CINTA DE LOMO FRESCA AL AJILLO
CON ENSALADA

cinta de lomo, ajo, perejil, pimentón, aceite

Fruta de temporada y pan sin gluten 1
Cal 633 HC 75 Prot 35 Gr 19

20

GARBANZOS CAMPESTRES 10

garbanzos, patata, puerro, zanahoria, calabaza

PALOMETA EN SALSA DE PIQUILLO 2
CON ENSALADA

palometa, pimiento, cebolla

Fruta de temporada y pan sin gluten 1
Cal 653 HC 65 Prot 42 Gr 24

21

PASTA EN SALSA PROVENZAL

SIN GLUTEN NI HUEVO

TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA

huevo líquido, aceite

Fruta de temporada y pan sin gluten 1
Cal 625 HC 83 Prot 19 Gr 23

22

SOPA DE AVE CON FIDEOS 5

SIN GLUTEN NI HUEVO

HAMBURGUESA VEGETAL ESTOFADA
CON PATATAS 1.10

preparado vegetal, patata, cebolla, zanahoria

Fruta de temporada y pan sin gluten 1
Cal 644 HC 70 Prot 32 Gr 16

23

ALUBIAS CANELA A LA HORTELANA 10

judías, patata, zanahoria, puerro, pimentón

MERLUZA EN SALSA DE BRÓCOLI 2
CON ENSALADA

brocoli, cebolla, pimienta

Fruta de temporada o p.soja y pan sin gluten1
Cal 646 HC 62 Prot 40 Gr 22

26

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

lentejas, patata, zanahoria, pimentón

MERLUZA EN SALSA JARDINERA 2
CON ENSALADA

merluza, calabaza, zanahoria

Fruta de temporada y pan sin gluten 1
Cal 656 HC 79 Prot 48 Gr 16

27

PASTA EN SALSA ALBAHACA

SIN GLUTEN NI HUEVO

TORTILLA DE PATATA 7
CON ENSALADA

huevo líquido, patata, aceite

Fruta de temporada y pan sin gluten 1
Cal 659 HC 84 Prot 20 Gr 25

28

PAELLA DE VERDURAS

arroz, calabacín, zanahoria

SALMÓN MARINADO
CON ZANAHORIA BABY 2

salmón, limón, pimentón

Fruta de temporada y pan sin gluten 1
Cal 668 HC 88 Prot 31 Gr 20

29

ALUBIAS CANELA ESTOFADAS 10

judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón

ALBÓNDIGAS VEGETALES CON
FRITADA DE VERDURAS 1

preparado de soja, calabacín, tomate, berenjena

Fruta de temporada y pan sin gluten 1
Cal 644 HC 64 Prot 25 Gr 28

HALLOWEEN

CREMA DE CALABAZA 10

calabaza, patata, aceite

FINGER DE POLLO
CON ENSALADA

pollo, harina de maíz, ajo, perejil, aceite

Fruta de temporada o p.soja y pan sin gluten1
Cal 646 HC 81 Prot 22 Gr 23

*Los productos utilizados para la elaboración de este menú son exentos de gluten.



Valoración nutricional para una franja etaria de 6 a 10 años

Servicios integrales para colectividades S.L. Victoria Grande MAD00027

MENÚ SIN LENTEJAS



1

ARROZ CON TOMATE

arroz, tomate frito, aceite

DORADO AL LIMÓN 2.8

CON ENSALADA

dorado, agrio limón, cebolla, ajo, perejil

Fruta de temporada y pan 8

Cal 654 HC 73 Prot 29 Gr 27

2

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 5.7.8

pasta, codillo, gallina, garbanzos

COMPLEMENTO DE COCIDO 10

garbanzos, chorizo, ternera, patata

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13

Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26

5

PASTA INTEGRAL BOLONESA VEGANA 1.7.8

pasta integral, soja texturizada, tomate frito

BACALAO EN SALSA MARINERA 2.8

CON ENSALADA

bacalao, cebolla, zanahoria

Fruta de temporada y pan 8

Cal 684 HC 92 Prot 33 Gr 27

6

ALUBIAS PINTAS GUISADAS 10

alubias, patata, zanahoria, puerro, pimentón

HUEVOS VILLARROY

CON ENSALADA 1.2.3.4.6.7.8.11

huevo, pan rallado, leche

Fruta de temporada y pan integral 8.13

Cal 638 HC 66 Prot 26 Gr 25

7

PAELLA DE VERDURAS

arroz, menestra, judías verdes

GARBANZOS REHOGADOS

CON SALTEADO MEDITERRÁNEO 10

garbanzos, salteado mediterráneo

Fruta de temporada y pan 8

Cal 676 HC 90 Prot 35 Gr 15

8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10

judías verdes, patata, tomate frito

JAMÓN CITOS DE POLLO

AL HORNO CON ENSALADA

jamón citos, jugo, aceite

Fruta de temporada y pan 8

Cal 637 HC 59 Prot 38 Gr 25

DÍA DE LA HISPANIDAD

CREMA DE MAÍZ Y VERDURAS 10

maíz, zanahoria, patata, aceite

ALBÓNDIGAS PERUANAS CON 1.8.10

SALSA DE TOMATE SUAVE Y ENSALADA

burger meat mixta, tomate, zanahoria, cebolla

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13

Cal 645 HC 59 Prot 20 Gr 35

12

FESTIVO

13

ESPINACAS AL AJILLO 10

espinacas, patata, ajo, perejil

TORTILLA DE PATATA 7

CON ENSALADA

huevo líquido, patata, aceite

Fruta de temporada y pan integral 8.13

Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26

14

ARROZ TRES DELICIAS 7

arroz, tortilla, maíz, zanahoria

FILETE DE POLLO AL CURRY

CON ENSALADA 3.8

pollo, curry, curcuma, zanahoria

Fruta de temporada y pan 8

Cal 645 HC 74 Prot 43 Gr 18

15

CREMA DE CALABACÍN 10

calabacín, patata, aceite

MERLUZA A LA GALLEGA 2.10

CON PATATA VAPOR

merluza, patata, pimentón

Fruta de temporada y pan 8

Cal 611 HC 76 Prot 34 Gr 17

16

PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8

pasta, tomate, queso rallado

TERNERA ASADA

CON ENSALADA 5.8

ternera, cebolla, apio, zanahoria

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13

Cal 648 HC 68 Prot 36 Gr 24

19

MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10

menestra, patata, tomate frito

CINTA DE LOMO FRESCA AL AJILLO 8

CON ENSALADA

cinta de lomo, ajo, perejil, aceite

Fruta de temporada y pan 8

Cal 633 HC 75 Prot 35 Gr 19

20

GARBANZOS GUISADOS C/CALABAZA 10

garbanzos, patata, calabaza, pimienta

PALOMETA A LA VIZCAINA 2.8

CON ENSALADA

palometa, tomate, cebolla, pimienta

Fruta de temporada y pan integral 8.13

Cal 653 HC 65 Prot 42 Gr 24

21

FIDEUA DE VERDURAS 7.8

pasta, menestra, tomate

TORTILLA FRANCESA 7

CON ENSALADA

huevo líquido, aceite

Fruta de temporada y pan 8

Cal 625 HC 83 Prot 19 Gr 23

22

SOPA DE ARROZ INTEGRAL 5.7

arroz integral, apio, tomate

HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA

CON PATATAS 1.8

preparado vegetal, patata, cebolla, zanahoria

Fruta de temporada y pan 8

Cal 644 HC 70 Prot 32 Gr 16

23

JUDÍAS PINTAS GUISADAS 10

judías, patata, zanahoria, puerro, pimentón

MERLUZA EN SALSA VERDE 2.8

CON ENSALADA

merluza, cebolla, ajo perejil

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13

Cal 646 HC 62 Prot 40 Gr 22

26

ARROZ AL CURRY 3

arroz, calabaza, zanahoria

ABADEJO EN SALSA MENIERE 1.2.8

CON ENSALADA

abadejo, margarina, agrio limón

Fruta de temporada y pan 8

Cal 656 HC 79 Prot 48 Gr 16

27

PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y ATÚN 2.7.8

pasta, tomate frito, atún

TORTILLA DE PATATA 7

CON ENSALADA

huevo líquido, patata, aceite

Fruta de temporada y pan integral 8.13

Cal 659 HC 84 Prot 20 Gr 25

28

ARROZ MILANESA C/POLLO 6

arroz, pollo, queso

SALMÓN EN SALSA DE NATA

CON ZANAHORIA 2.6.8.10

salmón, zanahoria, nata

Fruta de temporada y pan 8

Cal 668 HC 88 Prot 31 Gr 20

29

ALUBIAS CANELA ESTOFADAS 10

judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón

ALBÓNDIGAS VEGETALES A LA

JARDINERA 1.8

preparado de soja, cebolla, zanahoria, curcuma

Fruta de temporada y pan 8

Cal 644 HC 64 Prot 25 Gr 28

HALLOWEEN

CREMA DE CALABAZA 10

calabaza, patata, aceite

FINGER DE POLLO

CON ENSALADA 1.3.8

pollo, harina de trigo, aceite

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13

Cal 646 HC 81 Prot 22 Gr 23

MENÚ SIN BRÓCOLI



1

ARROZ CON TOMATE

arroz, tomate frito, aceite

DORADO AL LIMÓN 2.8

CON ENSALADA

dorado, agrio limón, cebolla, ajo, perejil

Fruta de temporada y pan 8

Cal 654 HC 73 Prot 29 Gr 27

2

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 5.7.8

pasta, codillo, gallina, garbanzos

COMPLEMENTO DE COCIDO 10

garbanzos, chorizo, ternera, patata

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13

Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26

5

PASTA INTEGRAL BOLONESA VEGANA 1.7.8

pasta integral, soja texturizada, tomate frito

BACALAO EN SALSA MARINERA 2.8

CON ENSALADA

bacalao, cebolla, zanahoria

Fruta de temporada y pan 8

Cal 684 HC 92 Prot 33 Gr 27

6

ALUBIAS PINTAS GUIADAS 10

alubias, patata, zanahoria, puerro, pimentón

HUEVOS VILLARROY

CON ENSALADA 1.2.3.4.6.7.8.11

huevo, pan rallado, leche

Fruta de temporada y pan integral 8.13

Cal 638 HC 66 Prot 26 Gr 25

7

ARROZ AL CURRY 3

arroz, calabaza, zanahoria

GARBANZOS REHOGADOS

CON FRITADA DE VERDURAS 10

garbanzos cocidos, fritada de verduras, comino

Fruta de temporada y pan 8

Cal 676 HC 90 Prot 35 Gr 15

8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10

judías verdes, patata, tomate frito

JAMÓN CITOS DE POLLO

AL HORNO CON ENSALADA

jamón citos, jugo, aceite

Fruta de temporada y pan 8

Cal 637 HC 59 Prot 38 Gr 25

DÍA DE LA HISPANIDAD

CREMA DE MAÍZ Y VERDURAS 10

maíz, zanahoria, patata, aceite

ALBÓNDIGAS PERUANAS CON 1.8.10

SALSA DE TOMATE SUAVE Y ENSALADA

burger meat mixta, tomate, zanahoria, cebolla

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13

Cal 645 HC 59 Prot 20 Gr 35

12

FESTIVO

13

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

lentejas, patata, calabaza, pimentón

TORTILLA DE PATATA 7

CON ENSALADA

huevo líquido, patata, aceite

Fruta de temporada y pan integral 8.13

Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26

14

ARROZ TRES DELICIAS 7

arroz, tortilla, maíz, zanahoria

FILETE DE POLLO AL CURRY

CON ENSALADA 3.8

pollo, curry, curcuma, zanahoria

Fruta de temporada y pan 8

Cal 645 HC 74 Prot 43 Gr 18

15

CREMA DE CALABACÍN 10

calabacín, patata, aceite

MERLUZA A LA GALLEGA 2.10

CON PATATA VAPOR

merluza, patata, pimentón

Fruta de temporada y pan 8

Cal 611 HC 76 Prot 34 Gr 17

16

PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8

pasta, tomate, queso rallado

TERNERA ASADA

CON ENSALADA 5.8

ternera, cebolla, apio, zanahoria

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13

Cal 648 HC 68 Prot 36 Gr 24

19

CREMA DE ZANAHORIA 10

patata, zanahoria, aceite

CINTA DE LOMO FRESCA AL AJILLO 8

CON ENSALADA

cinta de lomo, ajo, perejil, aceite

Fruta de temporada y pan 8

Cal 633 HC 75 Prot 35 Gr 19

20

GARBANZOS GUIADOS C/CALABAZA 10

garbanzos, patata, calabaza, pimienta

PALOMETA A LA VIZCAINA 2.8

CON ENSALADA

palometa, tomate, cebolla, pimienta

Fruta de temporada y pan integral 8.13

Cal 653 HC 65 Prot 42 Gr 24

21

PASTA EN SALSA PROVENZAL 7.8

pasta, zanahoria, tomate, hierbas provenzales

TORTILLA FRANCESA 7

CON ENSALADA

huevo líquido, aceite

Fruta de temporada y pan 8

Cal 625 HC 83 Prot 19 Gr 23

22

SOPA DE ARROZ INTEGRAL 5.7

arroz integral, apio, tomate

HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA

CON PATATAS 1.8

preparado vegetal, patata, cebolla, zanahoria

Fruta de temporada y pan 8

Cal 644 HC 70 Prot 32 Gr 16

23

JUDÍAS PINTAS GUIADAS 10

judías, patata, zanahoria, puerro, pimentón

MERLUZA EN SALSA VERDE 2.8

CON ENSALADA

merluza, cebolla, ajo perejil

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13

Cal 646 HC 62 Prot 40 Gr 22

26

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

lentejas, patata, calabaza, pimentón

ABADEJO EN SALSA MENIERE 1.2.8

CON ENSALADA

abadejo, margarina, agrio limón

Fruta de temporada y pan 8

Cal 656 HC 79 Prot 48 Gr 16

27

PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y ATÚN 2.7.8

pasta, tomate frito, atún

TORTILLA DE PATATA 7

CON ENSALADA

huevo líquido, patata, aceite

Fruta de temporada y pan integral 8.13

Cal 659 HC 84 Prot 20 Gr 25

28

ARROZ MILANESA C/POLLO 6

arroz, pollo, queso

SALMÓN EN SALSA DE NATA

CON ZANAHORIA 2.6.8.10

salmón, zanahoria, nata

Fruta de temporada y pan 8

Cal 668 HC 88 Prot 31 Gr 20

29

ALUBIAS CANELA ESTOFADAS 10

judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón

ALBÓNDIGAS VEGETALES CON

FRITADA DE VERDURAS 1

preparado de soja, calabacín, tomate, berenjena

Fruta de temporada y pan 8

Cal 644 HC 64 Prot 25 Gr 28

HALLOWEEN

CREMA DE CALABAZA 10

calabaza, patata, aceite

FINGER DE POLLO

CON ENSALADA 1.3.8

pollo, harina de trigo, aceite

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13

Cal 646 HC 81 Prot 22 Gr 23

MENÚ SIN CERDO



1

ARROZ CON TOMATE

arroz, tomate frito, aceite

DORADO AL LIMÓN 2.8

CON ENSALADA

dorado, agrio limón, cebolla, ajo, perejil

Fruta de temporada y pan 8

Cal 654 HC 73 Prot 29 Gr 27

2

SOPA DE AVE CON FIDEOS 5.7.8

pasta, pollo, gallina, apio

COMPLEMENTO DE COCIDO 10

garbanzos, pollo, patata

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13

Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26

5

PASTA INTEGRAL BOLONESA VEGANA 1.7.8

pasta integral, soja texturizada, tomate frito

BACALAO EN SALSA MARINERA 2.8

CON ENSALADA

bacalao, cebolla, zanahoria

Fruta de temporada y pan 8

Cal 684 HC 92 Prot 33 Gr 27

6

ALUBIAS PINTAS GUIADAS 10

alubias, patata, zanahoria, puerro, pimentón

HUEVOS VILLARROY

CON ENSALADA 1.2.3.4.6.7.8.11

huevo, pan rallado, leche

Fruta de temporada y pan integral 8.13

Cal 638 HC 66 Prot 26 Gr 25

7

PAELLA DE VERDURAS

arroz, menestra, judías verdes

GARBANZOS REHOGADOS

CON SALTEADO MEDITERRÁNEO 10

garbanzos, salteado mediterráneo

Fruta de temporada y pan 8

Cal 676 HC 90 Prot 35 Gr 15

8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10

judías verdes, patata, tomate frito

JAMÓN CITOS DE POLLO

AL HORNO CON ENSALADA

jamón citos, jugo, aceite

Fruta de temporada y pan 8

Cal 637 HC 59 Prot 38 Gr 25

DÍA DE LA HISPANIDAD

CREMA DE MAÍZ Y VERDURAS 10

maíz, zanahoria, patata, aceite

HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat) ESTOFADA CON BONIATO 1.10

burger meat ternera, boniato, cebolla, zanahoria

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13

Cal 645 HC 59 Prot 20 Gr 35

12

FESTIVO

13

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

lentejas, patata, calabaza, pimentón

TORTILLA DE PATATA 7

CON ENSALADA

huevo líquido, patata, aceite

Fruta de temporada y pan integral 8.13

Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26

14

ARROZ TRES DELICIAS 7

arroz, tortilla, maíz, zanahoria

FILETE DE POLLO AL CURRY

CON ENSALADA 3.8

pollo, curry, curcuma, zanahoria

Fruta de temporada y pan 8

Cal 645 HC 74 Prot 43 Gr 18

15

CREMA DE CALABACÍN 10

calabacín, patata, aceite

MERLUZA A LA GALLEGA 2.10

CON PATATA VAPOR

merluza, patata, pimentón

Fruta de temporada y pan 8

Cal 611 HC 76 Prot 34 Gr 17

16

PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8

pasta, tomate, queso rallado

TERNERA ASADA

CON ENSALADA 5.8

ternera, cebolla, apio, zanahoria

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13

Cal 648 HC 68 Prot 36 Gr 24

19

MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10

menestra, patata, tomate frito

FILETE DE POLLO MARINADO

CON ENSALADA

filete de pollo, limón, hierbas provenzales

Fruta de temporada y pan 8

Cal 633 HC 75 Prot 35 Gr 19

20

GARBANZOS GUIADOS C/CALABAZA 10

garbanzos, patata, calabaza, pimienta

PALOMETA A LA VIZCAINA 2.8

CON ENSALADA

palometa, tomate, cebolla, pimienta

Fruta de temporada y pan integral 8.13

Cal 653 HC 65 Prot 42 Gr 24

21

FIDEUA DE VERDURAS 7.8

pasta, menestra, tomate

TORTILLA FRANCESA 7

CON ENSALADA

huevo líquido, aceite

Fruta de temporada y pan 8

Cal 625 HC 83 Prot 19 Gr 23

22

SOPA DE AVE CON FIDEOS 5.7.8

pasta, pollo, gallina, apio

HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA

CON PATATAS 1.8

preparado vegetal, patata, cebolla, zanahoria

Fruta de temporada y pan 8

Cal 644 HC 70 Prot 32 Gr 16

23

JUDÍAS PINTAS GUIADAS 10

judías, patata, zanahoria, puerro, pimentón

MERLUZA EN SALSA VERDE 2.8

CON ENSALADA

merluza, cebolla, ajo perejil

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13

Cal 646 HC 62 Prot 40 Gr 22

26

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

lentejas, patata, calabaza, pimentón

ABADEJO EN SALSA MENIERE 1.2.8

CON ENSALADA

abadejo, margarina, agrio limón

Fruta de temporada y pan 8

Cal 656 HC 79 Prot 48 Gr 16

27

PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y ATÚN 2.7.8

pasta, tomate frito, atún

TORTILLA DE PATATA 7

CON ENSALADA

huevo líquido, patata, aceite

Fruta de temporada y pan integral 8.13

Cal 659 HC 84 Prot 20 Gr 25

28

ARROZ MILANESA C/POLLO 6

arroz, pollo, queso

SALMÓN EN SALSA DE NATA

CON ZANAHORIA 2.6.8.10

salmón, zanahoria, nata

Fruta de temporada y pan 8

Cal 668 HC 88 Prot 31 Gr 20

29

ALUBIAS CANELA ESTOFADAS 10

judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón

ALBÓNDIGAS VEGETALES A LA

JARDINERA 1.8

preparado de soja, cebolla, zanahoria, curcuma

Fruta de temporada y pan 8

Cal 644 HC 64 Prot 25 Gr 28

HALLOWEEN

CREMA DE CALABAZA 10

calabaza, patata, aceite

FINGER DE POLLO

CON ENSALADA 1.3.8

pollo, harina de trigo, aceite

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13

Cal 646 HC 81 Prot 22 Gr 23

MENÚ SIN CARNE



1

ARROZ CON TOMATE

arroz, tomate frito, aceite

DORADO AL LIMÓN 2.8

CON ENSALADA

dorado, agrio limón, cebolla, ajo, perejil

Fruta de temporada y pan 8

Cal 654 HC 73 Prot 29 Gr 27

2

SOPA DE VERDURAS 5.10

patata, apio, zanahoria

COMPLEMENTO DE COCIDO 10

garbanzos, patata, repollo, zanahoria

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13

Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26

5

PASTA INTEGRAL BOLOÑESA VEGANA 1.7.8

pasta integral, soja texturizada, tomate frito

BACALAO EN SALSA MARINERA 2.8

CON ENSALADA

bacalao, cebolla, zanahoria

Fruta de temporada y pan 8

Cal 684 HC 92 Prot 33 Gr 27

6

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS 10

alubias, patata, zanahoria

HUEVOS VILLARROY

CON ENSALADA 1.2.3.4.6.7.8.11

huevo, pan rallado, leche

Fruta de temporada y pan integral 8.13

Cal 638 HC 66 Prot 26 Gr 25

7

ARROZ AL CURRY 3

arroz, calabaza, zanahoria

GARBANZOS REHOGADOS

CON FRITADA DE VERDURAS 10

garbanzos cocidos, fritada de verduras, comino

Fruta de temporada y pan 8

Cal 676 HC 90 Prot 35 Gr 15

8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10

judías verdes, patata, tomate frito

TORTILLA DE CALABACÍN 7

CON ENSALADA

huevo líquido, patata

Fruta de temporada y pan 8

Cal 637 HC 59 Prot 38 Gr 25

DÍA DE LA HISPANIDAD

CREMA DE MAÍZ Y VERDURAS 10

maíz, zanahoria, patata, aceite

HAMBURGUESA VEGETAL

ESTOFADA CON BONIATO 1.10

hamburguesa vegetal boniato, cebolla, zanahoria

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13

Cal 645 HC 59 Prot 20 Gr 35

12

FESTIVO

13

LENTEJAS A LA HORTELANA 10

lentejas, calabacín, calabaza

TORTILLA DE PATATA 7

CON ENSALADA

huevo líquido, patata, aceite

Fruta de temporada y pan integral 8.13

Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26

14

ARROZ CON VERDURAS

arroz, calabacín, zanahoria

BACALAO CON FRITADA DE

VERDURAS Y ENSALADA

bacalao, calabacín, berenjena

Fruta de temporada y pan 8

Cal 645 HC 74 Prot 43 Gr 18

15

CREMA DE CALABACÍN 10

calabacín, patata, aceite

MERLUZA A LA GALLEGA 2.10

CON PATATA VAPOR

merluza, patata, pimentón

Fruta de temporada y pan 8

Cal 611 HC 76 Prot 34 Gr 17

16

PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8

pasta, tomate, queso rallado

TORTILLA FRANCESA 7

CON ENSALADA

huevo líquido, aceite

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13

Cal 648 HC 68 Prot 36 Gr 24

19

MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10

menestra, patata, tomate frito

TORTILLA DE PATATA 7

CON ENSALADA

huevo líquido, patata, aceite

Fruta de temporada y pan 8

Cal 633 HC 75 Prot 35 Gr 19

20

GARBANZOS CAMPESTRES 10

garbanzos, patata, puerro, zanahoria, calabaza

PALOMETA A LA VIZCAINA 2.8

CON ENSALADA

palometa, tomate, cebolla, pimiento

Fruta de temporada y pan integral 8.13

Cal 653 HC 65 Prot 42 Gr 24

21

PASTA EN SALSA PROVENZAL 7.8

pasta, zanahoria, tomate, hierbas provenzales

TORTILLA FRANCESA 7

CON ENSALADA

huevo líquido, aceite

Fruta de temporada y pan 8

Cal 625 HC 83 Prot 19 Gr 23

22

BRÓCOLI AL AJILLO 10

brócoli, patata, ajo, perejil

HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA

CON PATATAS 1.8

preparado vegetal, patata, cebolla, zanahoria

Fruta de temporada y pan 8

Cal 644 HC 70 Prot 32 Gr 16

23

ALUBIAS CANELA A LA HORTELANA 10

judías, patata, zanahoria, puerro, pimentón

MERLUZA EN SALSA VERDE 2.8

CON ENSALADA

merluza, cebolla, ajo perejil

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13

Cal 646 HC 62 Prot 40 Gr 22

26

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

lentejas, patata, zanahoria, pimentón

ABADEJO EN SALSA MENIERE 1.2.8

CON ENSALADA

abadejo, margarina, agrio limón

Fruta de temporada y pan 8

Cal 656 HC 79 Prot 48 Gr 16

27

PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y ATÚN 2.7.8

pasta, tomate frito, atún

TORTILLA DE PATATA 7

CON ENSALADA

huevo líquido, patata, aceite

Fruta de temporada y pan integral 8.13

Cal 659 HC 84 Prot 20 Gr 25

28

PAELLA DE VERDURAS

arroz, calabacín, zanahoria

SALMÓN EN SALSA DE NATA

CON ZANAHORIA 2.6.8.10

salmón, zanahoria, nata

Fruta de temporada y pan 8

Cal 668 HC 88 Prot 31 Gr 20

29

ALUBIAS CANELA ESTOFADAS 10

judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón

ALBÓNDIGAS VEGETALES A LA

JARDINERA 1.8

preparado de soja, cebolla, zanahoria, curcuma

Fruta de temporada y pan 8

Cal 644 HC 64 Prot 25 Gr 28

HALLOWEEN

CREMA DE CALABAZA 10

calabaza, patata, aceite

HUEVOS COCIDOS 7

CON PISTO DE VERDURAS

huevo cocido, berenjena, tomate, calabacín

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13

Cal 646 HC 81 Prot 22 Gr 23

¿QUÉ CENAMOS HOY?

SI HEMOS COMIDO.....

PRIMEROS PLATOS

PASTA O ARROZ
VERDURAS
LEGUMBRES

SEGUNDOS PLATOS

PESCADO
CARNE
HUEVOS
LEGUMBRES

DEBEMOS CENAR.....

PRIMEROS

VERDURAS	
PASTA O ARROZ	LEGUMBRES
VERDURAS	PASTA O ARROZ

SEGUNDOS PLATOS

CARNE	HUEVO
PESCADO	HUEVO
CARNE	PESCADO
VERDURAS/PASTA/ARROZ	HUEVO

A la hora de elegir la cena tener en cuenta las raciones recomendadas así como las posibles alergias e intolerancias

IDEAS DE CENAS



Huevos a la plancha con pisto de verduras

Pizza con base de brocolí y atún con queso y tomate

Tallarines de calabacín con pollo salteado y orénao

Revuelto de gambas y ajetes

Ensalada de pepino, atún, cebolla y salsa de yogur griego

Boniato asado con falsa boloñesa de soja texturizada